

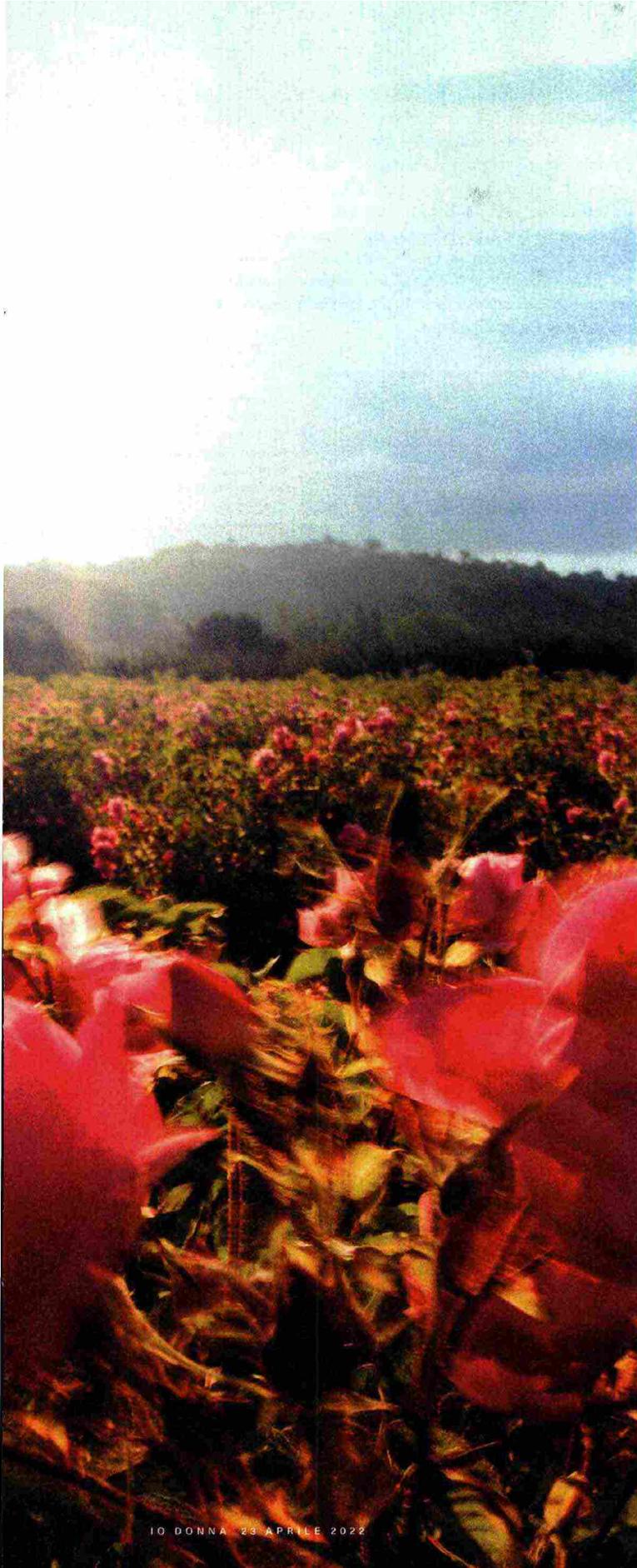
Tutti abbiamo bisogno di verde

Secondo diversi studi stare in mezzo al verde fortifica il sistema immunitario, aumenta la creatività, migliora la memoria e la qualità del sonno. E, non ultimo, riduce l'ansia.

IO DONNA 23 APRILE 2022

063430

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



Prenderci cura del mondo vegetale è vitale per migliorare il nostro benessere psicofisico. Un'esigenza che quest'anno trova a Orticola molte risposte nel segno dell'innovazione

di Maria Tatsos - foto di Pari Dukovic

«Noi siamo natura: è la nostra casa e se la distruggiamo facciamo del male a noi stessi». Filippo Pizzoni, vicepresidente di Orticola e paesaggista, parla chiaro. Siamo ancora in tempo a invertire la tendenza frenando il cambiamento climatico e l'inquinamento. Ma serve un cambiamento di mentalità, al quale tutti siamo chiamati a partecipare. È estremamente significativo che Orticola di Lombardia, la mostra mercato di fiori e piante che si ripete ogni anno a Milano - e che quest'anno compie un quarto di secolo -, focalizzi l'attenzione proprio sul vivere in equilibrio con la natura. «La pandemia ha reso tutti noi consapevoli del bisogno di stare all'aperto, a contatto con l'ambiente naturale» aggiunge Pizzoni. «Non è una novità. Il termine "biofilia", coniato nel 1984 da Edward Wilson, significa "amore per la vita", non solo per la propria, ma di tutti gli esseri viventi, dagli animali alle piante. Essere in connessione con l'altro da noi è una nostra esigenza». Così si spiega quel senso di benessere che proviamo quando ci prendiamo cura di una pianta sul balcone, quando coltiviamo l'orto e curiamo il giardino, quando passeggiamo in un bosco. Il contatto con il verde ci rigenera.

Francesca Marzotto Caotorta, che ha ideato Orticola ed è grande esperta di giardinaggio, sottolinea la complessità di questa relazione. «Chi è nato in campagna lo sa bene: di natura si vive e si muore. Occorre saper guardare, capire, cercare alleanze. Creare un rapporto con qualcosa che si ama. Non basta piantare un albero: bisogna seguirlo e conoscere le sue esigenze. A chi si impegna, la natura riserva continue sorprese e meraviglia, non si smette mai di imparare». In questi anni, Orticola ha promosso il contatto con vivaisti sempre più preparati, ai quali chiedere consiglio. Anche una pianta da tenere sul balcone è un essere vivente con le sue esigenze di acqua, luce, nutrimento: tocca a noi imparare a farla stare bene, e lei non mancherà di ricompensarci.

Rose con carattere

Le rose sono da secoli le regine dei nostri giardini. «Quando le persone sono in grado di farle crescere al meglio, la soddisfazione che provano è enorme» commenta Michael Marriott, uno dei più grandi rodologi al mondo, che ha lavorato per oltre trentacinque anni presso il celebre vivaio inglese di rose di David Austin. «Si tocca con mano la loro bellezza e si apprezza il profumo, soprattutto se confrontate con certe rose da fiorista, con scarsa personalità e fragranza». Marriott racconta di essersi innamorato di una "Wise Portia" di David Austin, vista in televisione: un esemplare magnifico. E così, intorno ai trent'anni, ha iniziato a lavorare in vivaio, scoprendo che le rose

SEGUE

Tutti abbiamo bisogno di verde

SEGUITO sono un universo, in cui ciascuna ha il suo carattere, i suoi fiori con diametri e petali differenziati, la sua altezza - da quindici centimetri a venti metri! - il profumo, la durata di fioritura. «La fragranza ha il potere magico di risollevarci l'animo o di rilassarci» aggiunge Marriotti, che quest'anno sarà anche ospite d'eccellenza della Giuria Botanica di Orticola.

Dalla notte dei tempi, si coltivano piante officinali a scopo medicinale, erboristico, cosmetico, fitoterapico. E naturalmente, anche alimentare: l'orto garantisce cibo, ma l'orticoltura se praticata negli spazi condivisi diventa anche un'attività che favorisce la socializzazione e lo spirito di collaborazione, contribuendo al benessere psichico delle persone.

«Il giardinaggio nell'orto o sul balcone regala una sensazione di serenità: i problemi si dileguano dalla mente, è come un ritorno all'Eden originario» commenta Laura Cinzia Bassi, agronoma e progettista di healing garden (giardini terapeutici), ed esperta di ortoterapia. «Il colore verde ci trasmette una sensazione di pace». Non è un caso che i giardini terapeutici stiano trovando sempre più spazio all'interno delle case di riposo. «Non si tratta di un semplice giardino in cui fare una passeggiata. Il progetto include percorsi in cui le piante scelte consentono di sentire profumi, avere sensazioni tattili toccando le foglie, godere della vista dei colori e delle forme». All'interno di un healing garden, a volte ci può essere uno spazio per l'ortoterapia.

«In collaborazione con lo psicologo, l'ortoterapista studia attività specifiche per ogni individuo, a seconda dei suoi bisogni» puntualizza Bassi. «Stare nel verde e lavorare con esseri viventi consente alle persone portatrici di handicap fisici o mentali di ottenere gli stessi risultati degli altri, di non sentirsi giudicati o inadeguati, e rafforza l'autostima».

Colture più sostenibili

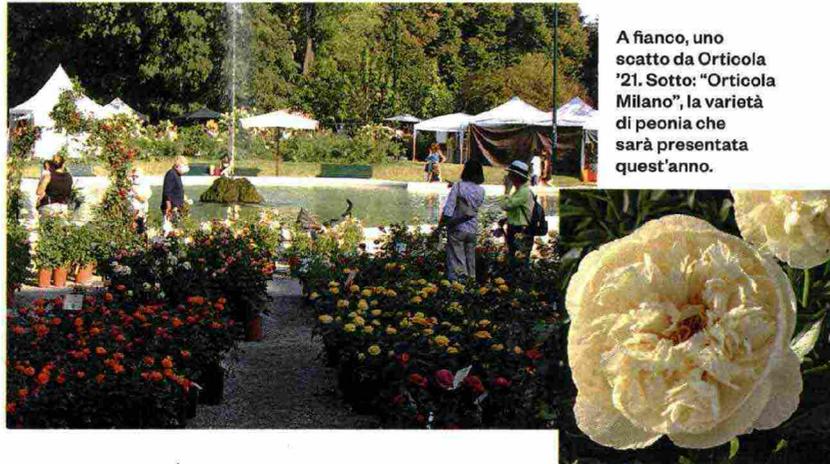
Il rapporto fisico con la pianta, mettere le mani nella terra è una panacea per tutti. «Essere a contatto con la natura è poter guardare una pianta in giardino, vedere la sua evoluzione e i suoi meccanismi, capire per esempio se si arrabbia perché la bagniamo troppo» commenta Pizzoni. «È un rapporto di scambio, perché ci consente di imparare, e il tempo che ci concediamo per prenderci cura della pianta è per noi stessi». Quest'aspirazione a un equilibrio con la natura si traduce anche in un approccio innovativo nella progettazione. «Il giardino è sempre meno espressione di potere e dominio sulla natura. Si progetta cercando le piante adatte al clima e al luogo, riducendo la nostra energia e le nostre aspettative». Una maggiore armonia con la natura passa anche attraverso la rinuncia, per esempio, di un prato all'inglese, che richiede quantità smodate di acqua, o di fioriture continue, che implicano forzature delle piante. Anche il mondo delle rose segue questo trend. «Sempre meno giardinieri ricorrono alla chimica» dice Marriotti. «Piuttosto, privilegiano le varietà appositamente create per essere più resistenti alle malattie».

Il nostro bisogno di natura passa anche attraverso il richiamo della foresta. «Camminare in un bosco dà pace» commenta Daniele Zovi, per quarant'anni nel Corpo Forestale e scrittore. «È come entrare in una grande comunità in cui alberi, arbusti, animali comunicano fra di loro, si sente un flusso di

energia. Sedetevi appoggiandovi a un albero, silenziate il cellulare e chiudete gli occhi: vi sentirete accolti». Nel suo ultimo libro, *In Bosco* (edito da Utet), Zovi racconta proprio le emozioni: in ogni stagione c'è qualcosa che ci sorprende. «Il cammino mi ha cambiato e mi cambia ogni volta: risveglia ricordi e sensazioni perdute. Il tuffo al cuore che ci regala la vista di un capriolo è legata a quando anche noi eravamo selvatici, rievoca la nostra essenza. E ci ricorda l'obbligo che abbiamo di rispettare i viventi che ci circondano perché condividiamo la stessa casa. Accarezzate una corteccia, sedetevi e sentite l'umido del muschio». La felicità è qui.

iO

© RIPRODUZIONE RISERVATA



A fianco, uno scatto da Orticola '21. Sotto: "Orticola Milano", la varietà di peonia che sarà presentata quest'anno.

I 25 anni di Orticola

La mostra mercato a Milano dal 5 all'8 maggio. Tanti gli incontri di iO Donna, media partner dell'evento

Dal 5 all'8 maggio, a Milano, i Giardini Pubblici Indro Montanelli torneranno a ospitare Orticola di Lombardia, alla sua 25esima edizione. La mostra mercato di fiori, piante e frutti insoliti, rari e antichi festeggia l'anniversario con una peonia, la "Orticola Milano", creata dall'ibridatore Roberto Gamoletti e registrata all'American Peony Society. Fra gli imperdibili, segnaliamo la presenza di *Nymphaea Thermarum*: è una piccola ninfea che cresceva solo in una sorgente termale in Rwanda. Tra le nuove attività ci sono, invece, i "Dialoghi in giardino": si parte il 5 maggio alle 17. Tra gli ospiti, Gianluca Brivio Sforza, presidente di Orticola. Fitto il programma organizzato da iO Donna, tra i media partner dell'evento. Il 5 maggio, alle 16.30, la direttrice Danda Santini premierà la fondatrice di Orticola, Francesca Marzotto Caotorta, con un quadro a tema realizzato dall'artista Nais.

E proprio Nais proporrà venerdì, sabato e domenica un laboratorio creativo esclusivo per le nostre lettrici: "To plant love: Dipinti e invasa una pianta curativa". Timo, lavanda, rosmarino, salvia, origano, peperoncino, camomilla, finocchietto selvatico e menta saranno le protagoniste di un momento di pace per vivere "In armonia con la natura", tema dell'edizione 2022 di Orticola di Lombardia. Questi gli orari per partecipare: venerdì 6 e sabato 7 dalle 12 alle 13,30 e dalle 14,30 alle 16; domenica 8 dalle 8 alle 11 e dalle 12,30 alle 14/15,30. Nello stand di iO Donna ci sarà, inoltre, la possibilità di scattarsi una foto ricordo e di ritirare, oltre a una copia del giornale, anche un campione delle fragranze di Issey Miyake, L'Eau d'Issey e L'Eau d'Issey pour Homme. I biglietti (12 euro) si possono acquistare soltanto on line. Informazioni: orticola.org e midatioket.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA